

COMO A HIDROGINÁSTICA CONTRIBUI NA MOBILIDADE DOS IDOSOS

Luana Teixeira de Oliveira

Ricardo Esteves dos Santos Junior

Fundação Presidente Antônio Carlos- FUPAC

Faculdade Antônio Carlos De Teófilo Otoni

Brasil Bacharelado em Educação Física

Orientadora Marcelle Santos dos Reis

teixeiraluana61776@gotmail.com

ricardoestevesdosantosjunior@gmail.com

Resumo

O presente trabalho de conclusão de curso tem como objetivo abordar sobre a hidroginástica e a sua contribuição para a mobilidade dos idosos. O mesmo terá como metodologia pesquisas com embasamento em referências bibliográficas sobre essa temática. Para a OMS- Organização Mundial da Saúde idoso é todo indivíduo com 60 (sessenta) anos ou mais e esse mesmo entendimento se estabelece na Política Nacional do Idoso através da Lei Federal 8.842 de 1994 e também no Estatuto do Idoso que é uma Lei Federal nº10. 741 de 1 de outubro de 2003 é um estatuto que estabelece os direitos dos idosos e são previstas punições a quem os violarem e isso possibilita ao idoso uma qualidade de vida. Atualmente se tem falado com bastante frequência sobre hábitos saudáveis e qualidade de vida. Para as pessoas idosas qualidade de vida significa ter uma vida ativa e isso é possível através de hábitos que beneficiam a saúde como: alimentação saudável, atividades físicas e uma vida ativa social. Através desse trabalho conclui-se que nem sempre os idosos conseguem manter essa qualidade de vida e por meio disso aumentam as possibilidades de causas que geram doenças que são as morbidades e diante disso se recomenda a hidroginástica por beneficiar positivamente para a longevidade ajudando na flexibilidade corporal e na diminuição de doenças.

Palavras-chave: Contribuição; Hidroginástica; Idoso; Mobilidade.

Abstract

This course conclusion work aims to address the water gymnastics and its contribution to the mobility of the elderly. The same methodology will be research based on bibliographical references on this subject. For the WHO- World Health Organization, elderly is every individual aged 60 (sixty) years or older and this same understanding is established in the National Policy for the Elderly through Federal Law 8842 of 1994 and also in the Elderly Statute, which is a Federal Law no. . 741 of October 1, 2003 is a statute that establishes the rights of the elderly and punishes those who violate them and this provides the elderly with a better quality of life. Currently, there has been a lot of talk about healthy habits and quality of life. For the elderly, quality of life means having an active life and this is possible through habits that benefit health, such as: healthy eating, physical activities and an active social life. Through this work, it is concluded that the elderly are not always able to maintain this quality of life and, through this, increase the possibilities of causes that generate diseases such as morbidities and in the reduction of diseases.

Keywords: Contribution; Hydrogymnastics; Old man; Mobility.

Introdução

O presente trabalho tem por objetivo identificar os aspectos do envelhecimento e apresentar contribuições da hidrogenástica. Abordar a hidrogenástica é muito importante, porque é uma modalidade de atividade física que possui muitos benefícios principalmente para os idosos se tratando de doenças que ocorrem na medida em que se envelhece.

Os benefícios da hidrogenástica para os idosos precisam ser reconhecidos, porque é uma modalidade de atividade física fundamental por promover uma socialização e esse fator é de grande valor para os idosos uma vez que diminui as possibilidades deles ficarem ou se sentirem excluídos.

De acordo com Lindoso (2014), as doenças causadas no processo de envelhecimento são devido ao desgaste orgânico e a indicação de atividades físicas terapêuticas é uma das formas de prevenção mais importantes nessa faixa etária.

Esse trabalho terá como metodologia um embasamento em estudos realizados por autores que tratam sobre esse tema.

Um estudo realizado por Ferreira (2011) com idosos que praticam e não praticam a modalidade de hidroginástica foi possível notar que o grupo que pratica diariamente esta atividade apresentam melhores resultados em aspectos como saúde, qualidade de vida, estado de humor positivo, atividades da vida diária e também a redução de gastos com remédios no ano. O autor afirma ainda, que a hidroginástica é capaz de trazer diversos benefícios para a aptidão funcional e física, ajudando na diminuição do stress e com isso, proporcionando uma sensação de bem-estar psicológico.

O envelhecimento da população brasileira

O envelhecimento é um fato que vem crescendo e no Brasil esse fator está ampliando-se e esse acontecimento merece destaque. Envelhecer se relaciona com vários aspectos como: antropológico, biológico, cultural, econômico e social. Vale ressaltar que cada região possui as suas peculiaridades.

Para Carvalho (1993) o envelhecimento da população brasileira é reflexo direto da queda da fecundidade, que se iniciou no fim dos anos 60.

A urbanização cresce a cada dia e cresce também o número de informações levando conhecimentos as pessoas inclusive sobre a fecundidade que teve queda devido aos usos contraceptivos que antes não eram tão acessíveis.

E se tratando de fecundidade à medida que a mulher conquista sua independência inclusive financeira a vulnerabilidade vai perdendo espaço e esse fator contribui também para a queda da fecundidade.

Embora a fecundidade seja o principal componente da dinâmica demográfica brasileira, convém ressaltar que, em relação à população idosa, é a longevidade que vem progressivamente definindo sua evolução.

No Brasil, também começa a acontecer outro fenômeno observado mundialmente, que é o maior crescimento proporcional dos grupos etários mais elevados (maiores de 75 anos). De 1991 a 2000, observou-se que a população total

de idosos cresceu 36,5%, enquanto que o grupo de 75 ou mais anos, 49,3%. No Censo Demográfico de 1991, foram contadas aproximadamente 13 mil pessoas com cem ou mais anos e no Censo de 2000, cerca de 24 mil (KALACHE, 1998).

Nazareth (1999) defende que existem dois tipos de envelhecimento: o envelhecimento na base, que ocorre quando o percentual de jovens começa a diminuir de tal forma que a base da pirâmide das idades reduz, e o envelhecimento no topo, quando o número de pessoas com idade mais avançada aumenta, originando um alargamento na parte superior da pirâmide das idades. Portanto, se no conjunto da população os grupos mais jovens diminuem, os demais grupos aumentam a sua importância relativa.

É possível perceber que as pessoas com mais idade estão ganhando mais importância através de projetos que acontecem para idosos.

É muito importante ressaltar que as pessoas não devem ser desvalorizadas por terem se tornadas idosas elas precisam de apoio da família, da sociedade em geral para continuarem ativas.

A sociedade deveria ser trabalhada no sentido de adotar um conceito positivo e ativo de envelhecimento orientado ao desenvolvimento. Partindo dessa compreensão, é indispensável criar uma consciência coletiva para investir e valorizar o aspecto positivo do envelhecimento. Nesse sentido, as políticas públicas direcionadas às pessoas idosas deveriam ser consideradas como um investimento social e não como um gasto (MENDONÇA, 2010 apud BERZINS; MALAGUTTI, 2010 P.62).

Vale destacar que a família deve estar em constante participação na vida do idoso, porque isso favorece um acolhimento e a pessoa idosa se sente importante e esse comportamento familiar ajuda ao combate a uma rotina sedentária do idoso.

Hayflick (1996) afirma que com o avanço da idade há um aumento progressivo da necessidade de assistência na realização de atividades de vida diária. Nota-se que essa fase é de fundamental importância o apoio da família para que a pessoa idosa se sinta útil.

A família é um laço muito importante em todos os momentos inclusive na velhice onde as pessoas vão diminuindo as atividades, muitas começam a usar medicamentos e isso faz com que se sintam impotentes, por isso é preciso que a

família se interaja da melhor maneira com o idoso através de detalhes como mudanças da rotina como adequar horários e criar acessibilidades em casa mesmo.

A acessibilidade para o idoso é fundamental para que ele continue a fazer as suas rotinas de maneira independente.

De acordo com Berzinz (2003) o envelhecimento não é um problema, e, sim vitória. Problema será se as nações desenvolvidas ou em desenvolvimento não elaborarem e executarem políticas e programas para promoverem o envelhecimento digno e sustentável que contemple as necessidades do grupo etário das pessoas com idade igual ou superior a 60 anos.

O idoso sofre um grande impacto quando alcança a terceira idade, porque a sociedade é muito preconceituosa e muitas vezes por essa atitude que discrimina tanto o idoso diminui a qualidade e a expectativa de vida vivendo em meio a uma depressão.

Santos et al. (2013) afirma que atividades físicas ajudam na recuperação e tratamento da depressão no processo de envelhecimento, pois os exercícios aumentam a capacidade funcional e agem na prevenção de doenças como a hipertensão arterial.

É necessário além das atividades físicas o acompanhamento de familiares no desenvolvimento das atividades físicas para com o idoso, porque simplesmente levar o idoso para um projeto voltado a idade dele e deixá-lo no local é diferente de permanecer com ele naquele lugar onde existem pessoas com a mesma idade, mas que muitas vezes não tem vínculos afetivos.

O processo de envelhecimento ao longo dos anos traz consigo muitas conseqüências, podendo citar efeitos na postura fazendo com que o idoso fique mais curvo, alterações do sistema sensorial e visual, alterações da marcha e, por isso, a velhice está associada a algumas dificuldades. (Gevasio 2012).

Mercadante (2000) observa que a questão do envelhecimento humano na perspectiva antropológica estabelece a necessidade de analisar a cultura para a velhice como um fenômeno biológico e/ ou cultural.

Atividades culturais para idosos devem ser incentivadas por toda a sociedade, porque insere a pessoa idosa e isso faz com que a pessoa saia de casa diminuindo o sedentarismo. O idoso quando se sente útil aumenta a sua autoestima.

A partir da perspectiva antropológica, em relação à questão do envelhecimento populacional, a crítica menciona as construções sociais sobre o ciclo de vida e às relações entre gerações, ou seja, reitera a questão das gerações. A velhice é um fenômeno biológico comum a todos os seres vivos; o organismo do idoso apresenta certas particularidades que podem ser descritas em termos orgânicos. Todavia, é preciso considerar que se é velho em algum lugar e num tempo determinado tempo histórico. Dessa forma, a velhice pode ser decifrada a partir de uma totalidade, ou seja, tem que ser avaliada como um fato biológico, mas também cultural, pois ser “velho” é um fenômeno que muda no tempo e no espaço (DEBERT 1998 apud BARROS, 2006 P.49-57).

A identidade social dos idosos é descrita por (DEBERT, 1999 apud Neri, 2007) como uma nova forma de viver a velhice. A longevidade com mais saúde e participação dá origem à consideração de novas fases e denominações no curso de vida.

Cada idade revela algo e a terceira idade não é diferente, mas é preciso destacar que esta idade merece uma atenção especial, porque nessa fase as pessoas sabem o que fazer e como fazer, mas possuem dificuldades para fazer, por isso é importante organizar o espaço para os idosos onde eles vivem para que eles se sintam encorajados a continuar a fazer os seus afazeres.

Intervenção do profissional de educação física para a qualidade de vida dos idosos

A prática profissional do educador físico no Brasil, na contemporaneidade, exige uma competência profissional pelo conhecimento e se tratando de atendimento aos idosos é muito importante que esse profissional tenha habilidades como a capacidade de observar, de acolher, de ter uma receptividade sensível buscando sempre atender cada idoso de acordo com as suas individualidades.

De acordo com Coelho et.al.(2014), a prática de atividades físicas para idosos é indicada por ajudar a prevenir a osteoporose e assim, ajudando na força muscular, na flexibilidade das articulações e também na prevenção de doenças cardiovasculares, dentre outras.

Quando se trata de longevidade vale destacar que é de suma importância que o idoso faça uso de hábitos saudáveis como ter cuidado com a alimentação, que tenha acompanhamentos médicos e que pratique exercícios físicos.

A intervenção do profissional da educação física é de fundamental importância e, é por isso que se torna tão necessário que se conheça a trajetória do envelhecimento.

Teixeira et al. (2018), afirma que a prática de atividades físicas como a hidroginástica, contribui para uma melhor qualidade de vida, principalmente para a população idosa.

É possível perceber a contribuição da hidroginástica no dia a dia do idoso através da sua mobilidade ao exercer atividades diariamente.

Para Souza (2014) a falta da prática de atividade física no idoso, gera uma inatividade, que poderá propiciar o aparecimento ou gravidade de algumas doenças, como obesidade, osteoporose, artrite, diabetes, hipertensão arterial, etc. As quedas e suas sequelas são bastante comuns nessa fase, tendo um número de 70% de mortes, apesar de a grandeza da fratura depois da queda ser bem maior nos jovens do que nos idosos.

Praticar atividades físicas é algo que deve ser incentivado ao longo da vida, porque não é tão fácil para o idoso começar de repente, por isso é fundamental que o profissional da educação física atue de maneira encorajadora.

Conforme estudos de Brandão e Garce (2015) e Santana et, al (2017), que certificam o profissional de educação física como o maior colaborador para a melhoria da qualidade de vida do idoso ao promover sua autonomia, capacidade funcional e cognitiva, no sentido de possibilitar uma atitude positiva, no para um envelhecimento ativo e bem- sucedido.

Contribuição da hidroginástica para os idosos

A hidroginástica é uma atividade física que vem ganhando destaque em relação aos idosos sendo recomendada por aumentar a disposição causando o bem estar dos idosos.

De acordo com DARBY e YAKLE, 2000 apud, CERRI e SIMÕES (2007) durante todas as atividades que hoje favorecem os idosos a hidroginástica é um exercício físico que, através das características e dos benefícios da água, melhora

os aspectos biopsicossociais das pessoas, e, é uma das mais indicadas para as pessoas idosas.

A terceira idade reflete um conjunto de novidades para as pessoas uma vez que elas se sentem desgastadas devido à correria da vida por tantos anos e é importante cuidar dessas pessoas e a hidroginástica é uma forma de cuidado ampliando as psicomotricidades delas.

A hidroginástica tem uma série de vantagens nos aspectos psicológicos, pois faz bem a autoestima das pessoas e o bem estar físico e mental proporciona uma vida saudável e, conseqüentemente, uma melhora na qualidade de vida. Favorece a integração e a socialização, estimula a autoconfiança na medida em que passa a sentirem-se seguras dentro da água, diminui ansiedade, o aprendizado de novas habilidades traz satisfação pessoal, passam a conhecer melhor seu corpo, a ter uma aparência mais jovial, a usufruir do relaxamento, a ter prazer ao se avaliarem, verificando todas as suas possibilidades enquanto ser humano biopsicossocial. PAULO E BONACHELA (1994 apud CANTO, 1999).

A hidroginástica é realizada na água e não possui tanto impacto na sua realização, por isso se torna cada vez mais recomendada aos idosos.

Scarabel (2013) afirma que hidroginástica é considerada uma das modalidades de atividades física que vem ganhando mais destaque ao longo dos anos, pois a mesma pode ajudar a ter um envelhecimento mais saudável e por ser uma atividade praticada no meio aquático ajuda na prática de exercícios sem causar muitos impactos nas articulações.

As doenças que acometem os idosos faz com que essas pessoas tenham mais dificuldades e muitas vezes essas doenças não chegam de repente elas se desenvolvem ao longo dos anos e quando a velhice aproxima as pessoas tendem a parar mais e começam a perceber os sintomas que foram muitas vezes ignorados.

Segundo Fernandes (2014) O corpo humano sofre diversas mudanças no decorrer da vida, até chegar ao envelhecimento, que traz para os indivíduos bastantes adversidades fisiológicas, psicológicas, sociais e biológicas e tudo isso afeta na capacidade funcional do idoso, beneficiando o surgimento de dificuldades na realização de atividades diárias.

Considerando os mais variados termos, de distintos autores, sobre a questão da velhice, percebe-se que a pessoa envelhecida conheceu, assim, uma serie de

modificações ao longo do tempo, uma vez que as mudanças sociais reclamavam políticas sociais para a velhice, assim como a construção ética do objeto velho (PEIXOTO, 1998 p 15).

Segundo Di Domenico e Schultz (2009) os fatores de incentivo a pratica de hidroginástica podem ser classificados, de uma maneira geral, em facilitadores que favorecem a modificação ou a manutenção do comportamento, e em dificultadores, que dificultam a adoção ou a manutenção do comportamento adequado.

Com a idade as pessoas se sentem cansadas e se viverem numa rotina onde não existe incentivo para uma longevidade através de hábitos saudáveis a tendência é se distanciar da sociedade favorecendo o desenvolvimento de doenças.

A hidroginástica como uma prática de atividade física na terceira idade proporciona múltiplos efeitos benéficos, o que além de servir na prevenção e tratamento das doenças próprias do idoso, melhora significativamente a qualidade de vida do individuo e sua independência diária. Podemos constatar por meio dos dados apresentado acima que a maioria dos idosos só procuram fazer uma atividade física (nesse caso a hidroginástica) por recomendação médica, pelo fato de começarem a surgir as doenças típicas dessa idade. Um dos outros motivos que levam o idoso a procurar a prática da atividade física é o convívio social. MARCIANO e VASCONCELOS (2008).

Com a idade as pessoas vão diminuindo a agilidade em realizar as atividades em que antes realizavam com mais facilidade, mas é necessário ressaltar que isso ocorre com frequência devido à idade da pessoa e é preciso que a família juntamente com a sociedade esteja atenta a essa questão que por mais natural que seja pode tornar-se algo que leve a pessoa idosa a se isolar.

Magalhães (1989) descreve que a velhice deve ser enfrentada como uma fase normal da vida e não como marginal, haverá uma modificação significativa em relação ao papel e importância dos idosos na sociedade brasileira.

Considerações Finais

A expectativa de vida baseada numa vida saudável é uma temática que vem sendo abordada na contemporaneidade e fica evidente que o envelhecimento é um fenômeno atual que precisa ser destacado.

Conclui-se através desse trabalho que é de suma importância conhecer os aspectos do envelhecimento bem como os benefícios que os exercícios físicos podem trazer como benefícios para essa etapa da vida ressaltando a hidroginástica.

A hidroginástica contribui de forma positiva no apoio de longevidade, essa temática ainda precisa ser repassada para o conhecimento da população por favorecer tanto os idosos na socialização uma vez que muitas pessoas se sentem excluídas quando se tornam idosos, bem como na diminuição do estresse e na ajuda ao desenvolver tarefas diárias.

Envelhecer não significa incapacidade, porém existem muitas pessoas que vivem de acordo com esse pensamento, então cabe à família e a comunidade na qual essa pessoa está inserida inclui-la de maneira que ela possa se sentir útil.

Este estudo provocou um acréscimo no conhecimento, porque é importante que o profissional da educação física antes de atuar com o idoso conheça o processo de envelhecimento e os fatores que acompanham esse processo para que assim a sua atuação tenha além de uma base teórica e uma atuação responsável.

Referências

ANDREOTTI, R. A.; OKUMA, S. S. **Validação de uma Bateria de Testes de Atividade de Vida Diária para Idosos Fisicamente Independentes**. Revista Paulista de Educação Física. São Paulo. 13(1): 1999.

BERZINS, M.A.V. da S. **Envelhecimento Populacional: Uma conquista para ser celebrada**. In: Serviço Social nº 75, p. 19-33.2003.

BRASIL, **Constituição Federal de 1988**. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivi_03/constituicao/ConstituicaoCopilado.htm>

Brandão DP, Garces SSB. Inserção do profissional de educação física no desenvolvimento das políticas públicas para idosos no município de Júlio Castilhos-RS. Biomotriz 2015; 9 (1): 54-80.

BONACHELA, V. **Manual básico de hidroginástica**. 2. ed. Rio de Janeiro: Sprint; 1994. 94 p.

BIRREN, J.E., E SCHROOTS, J.J.F. History, concepts and theory in the psychology

BRITO, F.C E LITVOC, C. J. Conceitos básicos. In F.C. Brito e C. Litvoc (Ed.), CAETANO, L. M. **o Idoso e a Atividade Física**. Horizonte: Revista de Educação Caldas (Ed), Saúde do Idoso: a arte de cuidar.

CARVALHO, J.A.M. **O novo padrão demográfico brasileiro e as mudanças no perfil das demandas sociais por parte da população jovem e idosa 1990/2000**.

COELHO, B. S. et al. **Comparação da força e capacidade funcional entre idosos**.

DEBERT, G. G. **Gênero e envelhecimento**. Revista Estudos Feministas, v.2, n.3. Rio de Janeiro: CIEC/ECO/UFRJ, 1994, p. 120-128.

_____. A reinvenção da velhice: socialização e processos de reprivatização do envelhecimento. São Paulo: Editora da Universidade de São Paulo, FAPESP, 1999.

Estatuto do Idoso.

GERVÁSIO, F.M. et al. **Marcha de Idosas e Risco de Quedas**. *Movimenta*, v.5, n.1, p.40

HAYFLICK, L. **Como e Porque Envelhecemos**. Rio de Janeiro: Campus, 1996. 366p.

KALACHE, Alexandre. **Perspectivas Futuras para Medicina Geriátrica em Países em Desenvolvimento**. Em: Tallis RC, Fillit, HM, Blocklehurst JC (eds). *Textbook Blocklehurst de medicina Geriátrica e Gerontologia*. 5. Ed. London: Churchill Livingstone, p. 1513-1520, 1998. Disponível em: <http://www.proec.ufg.br/revista_ufg/idoso/envelhecimento.html>

KRUEL, L. F. **Hidroginástica Teoria e Prática**. Congresso APEF, Capão da Canoa, 2003. Encontro dos Profissionais de Educação Física. Capão da Canoa, RS.

LINDOSO. R.C.B. **Nado sincronizado: uma prática para idosos**. *EFDeportes.com*, Livro 3. p. 2882.

MATSUDO, Sandra, Marcela Mahecha. **Envelhecimento e Atividade Física**, Londrina: Midiograf, 2001.

MOTA, C. B. **Investigação do equilíbrio corporal em idosos**. *Revista brasileira de geriatria e gerontologia*. 11(2):155-165, maio-ago. 2008.

MARCIANO, G. G.; VASCONCELOS, A. P. S. L. **Os benefícios da hidroginástica na vida diária do idoso**. *Revista Eletrônica da Faculdade Metodista Granbery*. 4, 2008.

MAZO, G. Z.; CARDOSO, F. L.; AGUIAR, D. L. **Programa de hidroginástica para idosos: motivação, autoestima e autoimagem.** Revista Brasileira de Cine antropometria e Desempenho Humano. 8(2): 67-72, 2006.

MAZO, Giovana Zarpellon; LOPES, Amorim Marize; BENEDETTI, Tania **medicamentos, hidroginástica e qualidade de vida em pessoas idosas.**

MENDES, Barbosa Marcia RSSS; Autor correspondente: MACUSSI, Ana Cristina e Metodologia Científica. 4. Ed - São Paulo: Atlas, 2001.

MENDONÇA, J.M.B. Direitos Humanos e Pessoa Idosa. In: **Rompendo o Silêncio: Faces da violência na Velhice/** organização de Berzins, M.V e Malagutti, W.- São Paulo: Martinari, 2010.

MERCADANTE, E. F. **Velhice: a identidade estigmatizada.** In Serviço Social e Sociedade, n 75, Ano XXIV – Cortez, 2003.

MOTA, Ribeiro Franck, Eduardo **Atividade de Terceira Idade.**

NAZARETH, J. (1999). **Envelhecimento Demográfico e Relação Entre Gerações.** Psicologia, Educação e Cultura, III (2), 239-251.

ROCHA, J. C. C. **Hidroginástica – Teoria e Prática.** 4ª ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2001.

SOUSA, Fabiany Calixto. **Prática de Atividade Física em Idosos: Auto eficácia.**

SCARABEL, Fernanda Bianca. **Os Benefícios da Hidroginástica na Terceira Idade.** século XXI. Porto Alegre: PENSO. 2014.

TEIXEIRA, C. S.; PEREIRA, E. P.; ROSSI, A. G. **A hidroginástica como meio para manutenção da qualidade de vida e saúde do idoso.** Acta Fisiátrica. São Paulo. 14(4): 230 - 236, 2007.


 Relatório gerado por: ricardoestesvesdossantosjunior@gmail.com

Arquivos	Termos comuns	Similaridade
PROJETO RICARDO JÚNIOR (1).docx X https://monografias.brasilecola.uol.com.br/pedagogia/avaliacao-aprendizagem-compreensao-analise-reflexao-critica-pratica-docente.htm	68	0,52
PROJETO RICARDO JÚNIOR (1).docx X https://www2.bauru.sp.gov.br/arquivos/arquivos_site/sec_educacao/atividades_pedagogica_distancia/2;Fundamental/13;EMEF Santa Maria/17;7%C2%BA ANO - A/7A - 1%C2%BA Bimestre - Bloco 1 - 01-03 a 26-03-2021.pdf	75	0,41
PROJETO RICARDO JÚNIOR (1).docx X https://www.rio.rj.gov.br/web/sms/saude-do-idoso	24	0,34
PROJETO RICARDO JÚNIOR (1).docx X https://www.slideshare.net/PedroCorreia129/analise-gantz	28	0,33
PROJETO RICARDO JÚNIOR (1).docx X https://www.companhiadasletras.com.br/sala_professor/docs/Companhia_na_Educacao-Catalogo_de_e-books.xlsx	186	0,10
PROJETO RICARDO JÚNIOR (1).docx X https://www.ncregister.com/cna/pope-francis-defends-conscientious-objection-to-abortion-euthanasia-in-health-care	2	0,04
PROJETO RICARDO JÚNIOR (1).docx X https://www.freecram.com/question/PMI.PMI-RMP.v2018-04-10.q273/you-are-the-project-manager-of-the-hqq-project-for-your-company-you-are-working-with-your-project-stakeholders	2	0,03
PROJETO RICARDO JÚNIOR (1).docx X http://psychology.iresearchnet.com/social-psychology/control/social-learning	1	0,01
PROJETO RICARDO JÚNIOR (1).docx X https://cm.upm.edu.ph/announcements	1	0,00
PROJETO RICARDO JÚNIOR (1).docx X https://idealconsultingservices.com	0	0,00

Faculdade Presidente Antônio Carlos de Teófilo Otoni

FICHA DE ACOMPANHAMENTO INDIVIDUAL DE ORIENTAÇÃO DE TCC

Atividade: Trabalho de Conclusão de Curso – Artigo/Monografia
Curso: Educação Física – Bach Período: 2º Semestre: 2º Ano: 2021

Professor (a): Marcelle Santos dos Reis
Acadêmico: Ricardo Esteves dos Santos Junior

Tema:
 COMO A HIDROGINÁSTICA CONTRIBUI NA MOBILIDADE
 DOS IDOSOS

Assinatura do aluno

Data(s) do(s) atendimento(s)	Horário(s)	
11/08/21	10:00h às 10:30h	<i>Ricardo Esteves</i>
30/10/21	09:00h às 10:40h	<i>Ricardo Esteves</i>
03/11/21	17:30h às 18:40h	<i>Ricardo Esteves</i>
08/11/21	18:30h às 19:00h	<i>Ricardo Esteves</i>

Descrição das orientações

Acompanhamento da estruturação e redação do TCC conforme objetivos da pesquisa

Considerando a concordância com o trabalho realizado sob minha orientação, AUTORIZO O DEPÓSITO do Trabalho de Conclusão de Curso do Acadêmico Ricardo Esteves dos Santos Júnior

Marcelle Santos dos Reis
 Assinatura do Professor